

MO

- > 09:30 - 10:30 Uhr
YOGA PILATES
Sabine (Raum1)
- > 17:00 - 18:00 Uhr
BOOTCAMP
Hernan (Raum1)
- > 18:00 - 19:00 Uhr
SQUASH TRAINING
Hernan (Sq. Courts)
- > 18:00 - 20:00 Uhr
OUTDOORCYCLING*
Andi (Outdoor)
- > 18:00 - 19:15 Uhr
MEIN BEWEGTER RÜCKEN
Kathrin (Raum1)
- > 18:30 - 19:00 Uhr
LES MILLS CXWORX
(Raum 2)
- > 19:00 - 19:30 Uhr
LES MILLS GRIT SERIES
(Raum2)
- > 19:15 - 20:00 Uhr
UP IN THE AIR
Kathrin (Raum1)
- > 20:00 - 21:15 Uhr
PUMP UP
Hernan (Raum1)

DI

- > 10:00 - 11:00 Uhr
BODY MIXX
Katja (Raum1)
- > 18:00 - 19:00 Uhr
LES MILLS BODYCOMBAT
(Raum1)
- > 18:30 - 19:30 Uhr
FITNESSBALLETT
Christina (Raum2)
- > 19:00 - 20:00 Uhr
HIT - FIT
(Challenger Zone)
- > 19:00 - 20:00 Uhr
SPEEDFIT®
Fazani (Raum1)
- > 19:30 - 20:00 Uhr
LES MILLS GRIT SERIES
(Raum2)
- > 20:00 - 21:00 Uhr
PILATES
Oleksandra (Raum1)
- > 21:00 - 22:30 Uhr
SQUASH TRAINING
Hernan (Sq. Courts)

MI

- > 10:00 - 11:30 Uhr
SQUASH TRAINING
Hernan (Sq. Courts)
- > 10:30 - 11:00 Uhr
LES MILLS GRIT SERIES
(Raum1)
- > 18:00 - 19:15 Uhr
BODY IN MOTION
Kathrin (Raum1)
- > 18:00 - 20:00 Uhr
OUTDOORCYCLING*
Andi (Outdoor)
- > 18:30 - 19:00 Uhr
LES MILLS CXWORX
(Raum2)
- > 19:15 - 20:00 Uhr
RUN x FIT**
Jeanny (Outdoor)
- > 19:00 - 20:00 Uhr
FITNESS BOXEN
Viktor (Raum2)
- > 19:30 - 20:30 Uhr
BOOTCAMP
Hernan (Raum1)
- > 20:30 - 21:30 Uhr
**ASHTANGA/VINYASA
YOGA**
Jeden 1. und 3.
Mittwoch im Monat
Regina (Raum1)

DO

- > 09:00 - 10:00 Uhr
YOGA PILATES
Sabine (Raum 1)
- > 10:00 - 11:00 Uhr
BBP + RÜCKEN
Hernan (Raum1)
- > 18:00 - 18:30 Uhr
LES MILLS GRIT SERIES
(Raum 1)
- > 18:30 - 19:30 Uhr
BODYWORKOUT
Oksana (Raum1)
- > 19:00 - 20:00 Uhr
INDOORCYCLING
Hernan (Raum2)
- > 19:00 - 20:00 Uhr
HIT - FIT
(Challenger Zone)
- > 19:30 - 20:30 Uhr
LES MILLS BODYCOMBAT
(Raum1)

FR

- > 10:00 - 11:00 Uhr
POWERBODY
Hernan (Raum1)
- > 11:00 - 11:30 Uhr
STRETCHING & MOBILITY
Hernan (Raum1)
- > 18:00 - 19:00 Uhr
ATHLETIKZIRKEL
Fazani (Kraftwerk)
- > 18:30 - 19:00 Uhr
LES MILLS CXWORX
(Raum 1)
- > 19:00 - 20:00 Uhr
BBP
Fazani (Raum1)
- > 20:00 - 21:30 Uhr
BADMINTON TRAINING
Sarah (Bad. Felder)

SA

- > 11:30 - 12:30 Uhr
PILATES
Oleksandra (Raum1)
- > 14:00 - 16:00 Uhr
SQUASH TRAINING
Hernan (Sq. Courts)
- > 16:00 - 17:30 Uhr
PUMP UP
Hernan (Raum1)
- > 18:00 - 19:00 Uhr
ZUMBA
Valentina (Raum1)

SO

- > 10:30 - 11:30 Uhr
OUTDOOR RUNNING***
Hernan (Outdoor)
- > 11:30 - 12:30 Uhr
**ASHTANGA/VINYASA
YOGA**
Julian (Raum1)

ÖFFNUNGSZEITEN:
Tel: 09131/97889-22
sportland-erlangen.de

-> **GEBÄUDE FITNESS:**
Mo. - Fr. // 07:30 - 00:00 Uhr
Sa. + So. // 07:30 - 22:00 Uhr

-> **SAUNA:**
Mo. - Fr. // 09:00 - 22:30 Uhr
Sa. + So. // 09:00 - 21:00 Uhr

-> **SQUASH / BADMINTON:**
Mo. - Fr. // 08:00 - 23:30 Uhr
Sa. + So. // 08:00 - 21:30 Uhr

-> **GEBÄUDE BOWLING:**
Mo. - Do. // 16:00 - 00:00 Uhr
Fr. 16:00 - 02:00 Uhr / Sa. 10:00 - 02:00 Uhr
So. 10:00 - 00:00 Uhr

WAS IST WAS?

KURZE ERKLÄRUNGEN MIT DURCHBLICK!

ASHTANGA/VINYASA YOGA

Im Vergleich zu anderen Yogarichtungen ist Ashtanga Vinyasa Yoga sehr schweißtreibend und kraftvoll. Es bietet die einzigartige Möglichkeit den Körper neu und intensiv wahrzunehmen und das Bewusstsein für sich selbst zu steigern.

ATHLETIKZIRKEL

Im Athletikzirkel erwartest dich im Rahmen unseres neuen funktionellen Bereiches ein intensives Intervalltraining. Das Training spricht sowohl Ausdauer und Kraft, als auch eure Koordinationsfähigkeit an.

BBP

BBP steht für Bauch-Beine-Po, einem Kurs, der die schönsten Zonen unseres Körpers wohl formen und straffen wird. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf einer intensiven Kräftigung und Straffung der Muskelbereiche Bauch, Beine, Rücken und Gesäß.

BBP + RÜCKEN

Der Fokus liegt hier auf der Stabilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um diese alltagstauglich für die tägliche Belastung im Beruf oder in der Freizeit zu machen.

BODY IN MOTION

Das Bodyworkout beinhaltet Übungen für Kraft und Stabilität. Ein leichtes Stretching bzw. Entspannungsprogramm rundet das Ganzkörperworkout ab.

BODY MIXX

Body Mixx ist ein ganzheitliches Workout. Durch verschiedene Übungen und Kleingeräte kommt keine Muskelgruppe zu kurz. Ein ausführliches Warm-Up und Cool-Down runden die Stunde ab.

BODYWORKOUT

Durch gezieltes Muskeltraining unter Einsatz von Kleingeräten wird der ganze Körper in Form gebracht. Das Ziel ist die Verbesserung der Ausdauer, Kräftigung der Muskulatur und die Straffung des Gewebes.

BOOTCAMP

Trainiere wie ein Spitzensportler deine Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit! Bootcamp bietet dir ein abwechslungsreiches intensives Ganzkörper-Workout, ideal um Fett zu verbrennen und die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

FITNESSBALLETT

Die einzigartige Kombination aus Ballett und Fitnessübungen trifft deinen gesamten Körper. Bei dem Training werden neben der rumpfstabilisierenden Muskulatur und des Oberkörpers vor allem die Beine durch die unterschiedlichsten Übungen des klassischen Balletts angesprochen. Ein schlanker und straffer Körper wie eine Tänzerin - das funktioniert ganz einfach mit Fitnessballett.

FITNESS BOXEN

Beim Fitness Boxen wird klassisches Schlagtraining mit Kräftigungsübungen kombiniert. Das Ergebnis ist ein hochintensives Workout, das keine Wünsche offen lässt und bei dem man sich richtig auspowern kann. Boxerfahrung ist nicht notwendig!

HIT-FIT

Dieses High-Intensity-Training bringt jeden an seine Grenzen. Übungen aus dem CrossFit kombiniert mit funktionellem Training sind eine ideale Mischung für jeden der Spaß am Training hat und es liebt über seinen Schatten zu springen. Der Kurs findet in unserer funktionellen Trainingsarena Challenger Zone statt.

INDOORCYCLING

Indoorcycling ist eine fantastische Methode um Fett zu verbrennen und die Ausdauerleistungsfähigkeit zu steigern inklusive jeder Menge Spaß. Gefahren wird im Takt der Musik, den jeweiligen Widerstand wählt jeder Teilnehmer selbst.

LES MILLS BODYCOMBAT

BODYCOMBAT ist das machtvolle Cardio-Workout, das dich komplett entfesselt. Dieses energiegeladene Programm ist inspiriert durch Martial-Arts und hat seine Wurzeln in vielen Kampfsportarten, wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai.

LES MILLS CXWORX

CXWORX ist die revolutionäre Art und Weise, den Core zu trainieren. In 30 Minuten wirst du dazu herausgefordert, die Rumpfmuskulatur zu stärken und zu formen.

LES MILLS GRIT SERIES

Grit SERIES ist ein explosives Herz-Kreislauf-Training, welches mit und ohne Equipment funktioniert. Dieses Training stärkt die muskuläre und körperliche Gesamtausdauer und du absolvierst ein Ganzkörperworkout, das dich komplett fordert und auf ein höheres Leistungsniveau bringt.

MEIN BEWEGTER RÜCKEN

Stärke deinen Rücken durch gezielte Übungen! Durch diesen Kurs förderst du sowohl deine Beweglichkeit als auch deine Kraftfähigkeit. Ein Haltungs- und Rückentraining angepasst an den aktuellsten Stand der Sportwissenschaft.

OUTDOOR-CYCLING

Wer das Radfahren liebt, sollte sich diesen Kurs nicht entgehen lassen. Zweimal die Woche geht's los in die fränkische Landschaft rund um Erlangen. Der Montagkurs ist hierbei für die anspruchsvolleren Radfahrer, der Mittwochkurs für Einsteiger und auch Mountainbiker o.ä. geeignet.

* bei schlechtem Wetter: Indoorcycling Montag 20:00 Uhr (Kursraum2)

OUTDOOR-RUNNING

Das Laufkonzept an der frischen Luft! Hier wird nicht nur die Ausdauerleistungsfähigkeit optimiert, sondern auch der Spaß am Laufen vermittelt. Optimal für alle Ausdauerfans und solche, die es werden wollen. *** bei schlechtem Wetter: Indoorcycling (Kursraum1)

PILATES

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Dehn- und Haltungsübungen runden die Stunde ab.

POWERBODY

Bei Powerbody handelt es sich um ein funktionelles Kraft- und Konditionstraining. Dabei wird effektiv das komplette Körpersystem trainiert. Der Kurs hilft dir dabei mehr Kalorien zu verbrennen und fitter zu werden. Für jedes Alter geeignet.

PUMP UP

Pump Up ist Ganzkörpertraining mit der Langhantel! Alle großen Muskelgruppen werden mittels Langhantelübungen trainiert. Kraftausdauer und Fettverbrennung stehen hierbei im Vordergrund. Bei Pump Up kann jeder teilnehmen und es ist einfach zu erlernen.

RUN x FIT

Steigere deine Leistungsfähigkeit mit dem Outdoor-Kurs Run X Fit. Dabei wird die Laufeinheit mit unterschiedlichen Übungen für Kraft und Schnelligkeit kombiniert. Dein perfekter Kurs für Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft.

**Bei schlechtem Wetter fällt der Kurs leider aus.

SPEEDFIT®

Der Mix aus Konditions- und Krafttraining verbindet Elemente aus Tanz, Kampfsport und vielen anderen Workouts zu treibenden House-Beats. Die erklärte Zielgruppe: Menschen die mit wenig Zeitaufwand viel erreichen möchten.

STRETCHING & MOBILITY

Erfahre wie du deinen Bewegungsumfang verbesserst, Schmerzen behandelst und mit der erschöpften Muskulatur umgehst. Durch dieses Training bleibst du geschmeidig und dynamisch.

UP IN THE AIR

Das ganzheitliche Körpertraining auf dem Minitrampolin ist nicht nur ein Kalorienkiller, sondern fördert neben dem Herz-Kreislauf-System auch die Kraft und Koordination. Darüber hinaus ist es gelenkschonend, baut Stress ab und ist für Jung und Alt geeignet.

YOGA

Durch die typischen Yoga-Haltungen und Atemübungen wird die Muskulatur gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule gewinnt an Flexibilität und durch Entspannungstechniken werden die inneren Organe und das Nervensystem harmonisiert. Es entsteht ein völlig neues Körpergefühl!

YOGA PILATES

Die kräftigenden Elemente aus Pilates vereinen sich mit den dehnenden und entspannenden Elementen aus dem Yoga. Es werden Haltung, Beweglichkeit und Kraft verbessert, Wahrnehmung und Konzentration gefördert.

ZUMBA

Für Zumba muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen sind bestens geeignet, Stress und überflüssige Pfunde einfach weg zu tanzen.